



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Cvičení při endoprotéze – bezpečně a aktivně po výměně kloubu 1. listopadu 2025 v Praze

Zveme vás na specializovaný seminář zaměřený na cvičení při totálních náhradách kyčlí, kolen a ramen. Den plný odborných informací, inspirace i praktických ukázek je určen instruktorům, cvičitelům, fyzioterapeutům i široké veřejnosti, která se chce dozvědět více o možnostech bezpečného a účinného pohybu po endoprotéze.

Pořadatel: Komise zdravotní tělesné výchovy Metodické rady ČASPV

Místo konání: Praha 5, Ohradské náměstí 1628/7, budova ČASPV (mapa [ZDE](#))

Lektoři a hosté

- **MUDr. Andrea Švojgrová** – rehabilitační lékařka, přednášející na katedře fyzioterapie FTVS
- **Mgr. Veronika Pecková** – fyzioterapeutka, instruktorka ZdrTV
- **Vladka Pínová a Zdena Matoušková** – osobní zkušenosti s životem po náhradě velkých kloubů

Program:

Ramena

- základní informace o „zakázaných“ pohybech
- zvětšení rozsahu pohybu v otevřených/uzavřených řetězcích
- posilování a koordinace s overbally a therabandy
- opory, stabilita, síla, koordinace
- mobilita hrudníku

Kyčle a kolena

- bezpečné pohybové stereotypy a „zakázané“ pohyby
- stabilita pánve, opora plosky, osa dolních končetin
- posilování a koordinace – využití gymballů, overballů, therabandů
- cvičení dřepy, výpady, skluzové varianty

Diskuze a aplikace do praxe

- otázky účastníků, vhodné modifikace cviků
- sdílení zkušeností s každodenním životem po endoprotéze

Časový harmonogram: 9:30 – 10:00 prezence, 10:00 – 15:00 program. Tento seminář vám ukáže, jak díky cílenému cvičení žít aktivně a bezpečně i po výměně kloubu. Onesete si nejen praktické tipy do svých lekcí či osobního tréninku, ale i cenné zkušenosti od odborníků a lidí, kteří s endoprotézou žijí.

Cena: 590 Kč člen ČASPV, 790 Kč ostatní. **Pokyny k platbě obdržíte po potvrzení přihlášky.** Člen ČASPV uplatňující výhody musí být registrován v centrální evidenci v roce 2025 nejpozději 30 dní před akcí.

Přihlašte se do 19. 10. 2025 prostřednictvím formuláře zde: <https://forms.gle/cUiHArCsYdzHAV8T7>

S sebou: oděv a obuv na cvičení, psací potřeby

Organizační pokyny obdržíte do **27. 10. 2025**.

Kontakt (info): Radka Mothejzíkova, mothejzikova@caspv.cz +420 777 031 450

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší moci“ do stanoveného termínu akci zrušit.
2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem - **storno poplatky**.
 - 3.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 3.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 5% z celkové výše poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30% z celkové výše poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše poplatku
 - d/ omluva v den akce 100% storno poplatek.